COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800-865114

tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00. Fax: 0755271829

Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (PETL51500)
- Il NOME del prodotto (PROFORM®515 treadmill)
- Il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- IL NUMERO DEL DIAGRAMMA della/e parte/i (vedere la DIAGRAMMA DELLE PARTI e la LISTA DELLE PARTI al centro di questo manuale)
- La DESCRIZIONE della/e parte/i (vedere la DIAGRAMMA DELLE PARTI e la LISTA DELLE PARTI al centro di questo manuale).

GARANZIA DELLA ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.

La ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. garantisce questo articolo privo di difetti nel materiale e nella fabbricazione.

La garanzia sul prodotto è valida a condizione che:
- il prodotto rimanga in possesso del compratore originario;
- il prodotto venga usato privatamente;
- il prodotto non abbia subito danni dovuti ad incidenti e/o ad un uso improprio, manomissioni e/o manutenzione e/o modifiche da parte di personale non autorizzato dalla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.

La durata della garanzia è:
- di 12 mesi dalla data di acquisto originaria comprovata dalla copia dello scontrino fiscale, per le parti strutturali.
- di 3 mesi per le parti mobili (cavi, puleggie, ecc.) ed elettriche.

Nell'eventualità di difetto nel materiale o nella fabbricazione, la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. provvederà, a sua scelta, alla riparazione od alla sostituzione. Tutte le relative spese saranno a carico della ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.. Sono a carico dell'acquirente le spese di spedizione che dovranno esser prepagate. Inoltre, il prodotto dovrà essere adeguatamente imballato in modo da evitare danni allo stesso nel corso del trasporto, danni che non verranno riconosciuti dall'Azienda.

LA PROCEDURA

Il certificato di garanzia, corredato dalla copia dello scontrino fiscale, dovrà essere spedito alla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A., Via S. Penna, 2—06132 S. ANDREA DELLE FRATTE PERUGIA entro venti (20) giorni dalla data di acquisto.

Qualora doveste scoprire un difetto nel materiale o nella fabbricazione durante il periodo di garanzia, dovrete contattare la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.. al Numero verde 800-865114 lamentando il difetto scoperto.

Gli addetti del Servizio Assistenza Clienti provvederanno ad inviarvi parti di ricambio o illustrarvi le procedure per la riparazione o sostituzione del prodotto.

PROFORM® e una marchio della ICON Health & Fitness, Inc.

Parte No. 162721 R0800A

Stampato negli Canada © 2000 ICON Health & Fitness, S.p.A.

PRO·FORM® 515

Modello N°. PETL51500
Numero di Serie _____

Scrivere il numero di serie nello spazio sovrastante per future referenze.

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti o danneggiate, noi vi garantiamo la completa soddisfazione attraverso l'assistenza diretta della nostra Azienda.

ALLO SCOPO DI EVITARE INUTILI RITARDI, VOGLIATE GENTILMENTE CHIAMARCI AL NOSTRO NUMERO VERDE. Tecnici esperti vi forniranno immediatamente la loro assistenza senza alcuna spesa a vostro carico.

Numero verde:

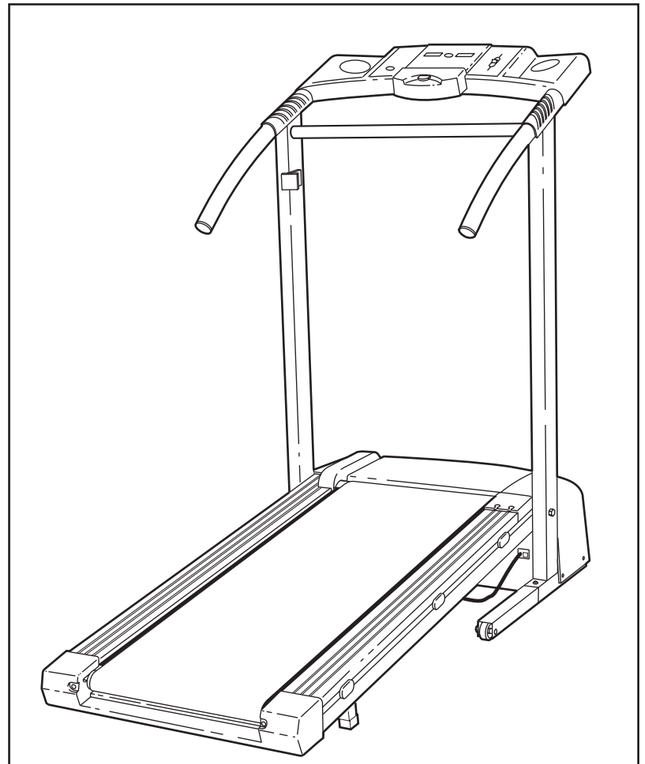
800-865114

Lunedì–Venerdì: 15:00–18:00
Fax: 0755271829

⚠ AVVERTENZA

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo equipaggiamento. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro website

www.proform.com

nuovi prodotti, prezzi, suggerimenti, e molto di più!

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI 2
PRIMA DI INIZIARE 4
MONTAGGIO 5
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE 7
COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL 10
MANUTENZIONE E GUASTI 12
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO 14
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO . . . . . .Retro Copertina
GARANZIA . . . . . .Retro Copertina

Nota: Sono stati inclusi un DIAGRAMMA DELLE PARTI ed una LISTA DELLE PARTI al centro di questo manuale.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, corti circuiti, scosse elettriche, o lesioni a persona, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il treadmill.

1. **Sarà responsabilità del proprietario del treadmill di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del treadmill, delle norme elencate.**
2. **Utilizzare il treadmill solo secondo le istruzioni di questo manuale.**
3. **Posizionare il treadmill su una superficie piana con almeno 2 metri di zona sgombra dietro. Non posizionare il treadmill vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il treadmill.**
4. **Tenere il treadmill al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il treadmill in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.**
5. **Non utilizzare il treadmill dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.**
6. **Nello scegliere dove posizionare il treadmill, assicurarsi che la locazione e la posizione permettano l'accesso ad una presa della corrente.**
7. **Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.**
8. **Il treadmill non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 115 kg.**
9. **Non permettere a più di una persona alla volta di usare il treadmill.**
10. **Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel treadmill. Si consigliano articoli sportivi comodi. Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il treadmill a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.**
11. **Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento alla sezione INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 7). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.**
12. **Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm²) che non superi 1,5 metri di lunghezza.**
13. **Evitare il contatto del cavo della corrente con superfici calde.**
14. **Non cercare di muovere il nastro scorrevole ad equipaggiamento spento. Non azionare il treadmill se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il treadmill presenta un cattivo funzionamento. (Se il treadmill non funzionasse appropriatamente, fare riferimento alla sezione PRIMA DI INIZIARE a pagina 4 di questo manuale.)**

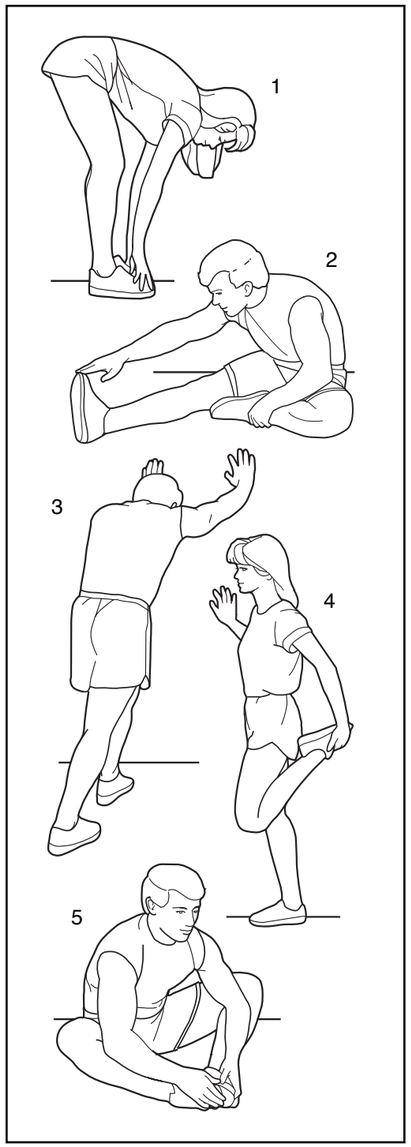
Raffreddamento— Finire ogni allenamento con 5 o 10 minuti di stretching per raffreddarsi. Così facendo aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire dolori tipici del dopo allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, si potrà allenarsi fino a cinque volte alla settimana, se desiderato.

ALCUNI ESERCIZI DI STRETCHING

I seguenti esercizi possono provvedere a un buon riscaldamento o raffreddamento. Muoversi lentamente durante lo stretching senza mai saltare.



1. STRETCHING TOCCANDO LA PUNTA DEI PIEDI

Piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate, pregarsi lentamente in avanti fino a toccare la punta dei piedi cercando di rilassare la schiena e le spalle. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza tornare in posizione eretta. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, il retro delle ginocchia e della schiena.

2. STRETCHING DEI MUSCOLI DELLE COSCE

Sedérsi con una gamba estesa in avanti. Portare la pianta del piede opposto verso l'interno della gamba estesa. Piegarsi in avanti verso i piedi il più possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza erigere il busto. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, dell'inguine e la parte bassa della schiena.

3. STRETCHING DEI POLPACCI E DEL TALLONE D'ACHILLE

Con una gamba di fronte all'altra, inclinarsi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba dietro dritta, con la pianta del piede ben aderente al pavimento. Piegare leggermente la gamba davanti cercando di spingere il bacino in avanti verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Per allungare maggiormente il tallone d'Achille piegare anche la gamba dietro. Questo esercizio aiuta ad allungare i polpacci, il tallone d'Achille e le caviglie.

4. STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Per mantenere l'equilibrio, appoggiarsi contro una parete, quindi afferrare dal dietro un piede cercando di avvicinarlo il più possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i quadricipiti ed i muscoli del bacino.

5. STRETCHING DELL' INTERNO DELLE COSCE

Sedetevi con le piante dei piedi unite e le ginocchia aperte, tirare i piedi verso la zona dell'inguine il più possibile. Mantenete la posizione per 15 secondi e poi rilassatevi. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta a stirare i quadricipiti ed i muscoli dei fianchi.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

⚠ AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

Il sensore della frequenza cardiaca non è un attrezzo medico. L'accuratezza della lettura della frequenza cardiaca potrebbe essere influenzata da diversi fattori come ad esempio il movimento durante l'esercizio. Il sensore è inteso solo e strettamente come un aiuto per determinare la frequenza cardiaca in generale.

Le seguenti linee di condotta aiuteranno a pianificare un programma d'allenamento adeguato ai propri bisogni. È importante ricordare che le seguenti informazioni sono di natura generale. Per ottenere informazioni più dettagliate riguardo agli esercizi, fare riferimento a qualche libro specializzato in materia o consultare il proprio medico.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per il dimagrimento e l'esercizio aerobico.

HEART RATE TRAINING ZONE

	MIN BPM ♥		♥ MAX BPM
AGE	Fat Burn	Max Burn	Aerobic
20	125	145	165
30	120	138	155
40	115	130	145
50	110	125	140
60	105	118	130
70	95	110	125
80	90	103	115

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte sinistra della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri a destra della vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra "training zone" (zona d'allenamento). I due numeri più bassi rappresentano il battito cardiaco raccomandato per bruciare i grassi; il numero più alto rappresenta il battito cardiaco raccomandato per un allenamento aerobico.

Dimagrimento

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti dell'allenamento, il corpo utilizza le calorie derivanti dai carboidrati le quali sono di facile accessibilità. É solo dopo i primi minuti, che il corpo incomincia ad utilizzare le calorie derivanti dalle scorte di grasso per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è il dimagrimento, regolate la velocità e l'inclinazione del treadmill fino a che il vostro battito cardiaco non sia nelle prossimità di uno dei due numeri più bassi nella vostra "training zone."

Per bruciare al massimo i grassi, regolare la velocita' e l'inclinazione del treadmill fino a che il vostro battito cardiacosia in prossimita' del unumero medio della vostra "training zone"

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere "aerobico." Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per un allenamento aerobico regolare la velocità l'inclinazione del treadmill forino a che il vostro battito cardiaco non sia nelle prossimità del numero più alto della vostra "training zone."

COME ALLENARSI

Ciascun allenamento dovrebbe includere tre parti basilari:

Riscaldamento—Incominciare ogni allenamento facendo degli esercizi di riscaldamento per 5 o 10 minuti (Vedere ALCUNI ESERCIZI DI STRETCHING a pagina 15). Incominciare con degli allungamenti lenti e controllati, e progredire ad un livello più ritmico in modo da aumentare la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguinea in preparazione per l'allenamento.

Allenamento nella training zone—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunga la training zone predeterminato, mantenere questo livello per 20 o 60 minuti. (Durante le prime settimane del programma d'allenamento, non rimanere nel training zone per più di 20 minuti). Respirare regolarmente e profondamente non trattenere mai il fiato.

15. **Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il treadmill. Durante l'allenamento tenersi sempre dai corrimano.**

16. **Il treadmill è capace di alte velocità. Regolare la velocità gradualmente per evitare sbalzi improvvisi.**

17. **Il sensore della frequenza cardiaca in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.**

18. **Non lasciare mai incustodito il treadmill mentre è in funzione. Rimuovere la chiave quando il treadmill non è in uso.**

19. **Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il treadmill sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 5 e 6, e COME MUOVERE IL TREADMILL a pagina 11.) Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il treadmill.**

20. **Durante lo spostamento o quando si piega il treadmill, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.**

21. **Ispezionare e stringere a fondo tutte le parti del treadmill regolarmente.**

22. **Non inserire o far cadere nessun oggetto nelle aperture.**

23. **PERICOLO: Prima di procedere ad opere di manutenzione e regolazione elencate in questo manuale, disinserire sempre la spina. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addetto. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.**

24. **Questo treadmill è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo treadmill per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.**

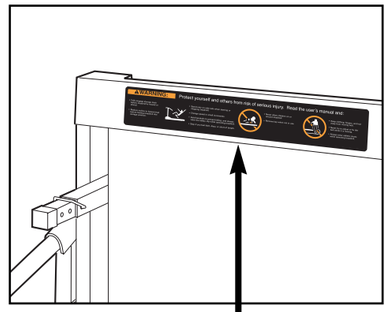
⚠ ATTENZIONE: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. La ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

Fare riferimento al disegno a lato. Localizzare gli adesivi d'avvertenza sul treadmill. Trovare il foglio con gli adesivi che è incluso con il treadmill. Staccare gli adesivi in italiano, ed attaccarli sugli adesivi d'avvertenza in modo da coprire il testo in inglese.

IMPORTANTE: Se manca l'adesivo d'avvertenza, o se non è leggibile, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis. Applicare l'adesivo nel luogo mostrato.

L'adesivo è raffigurato al 38% delle sue dimensioni reali.



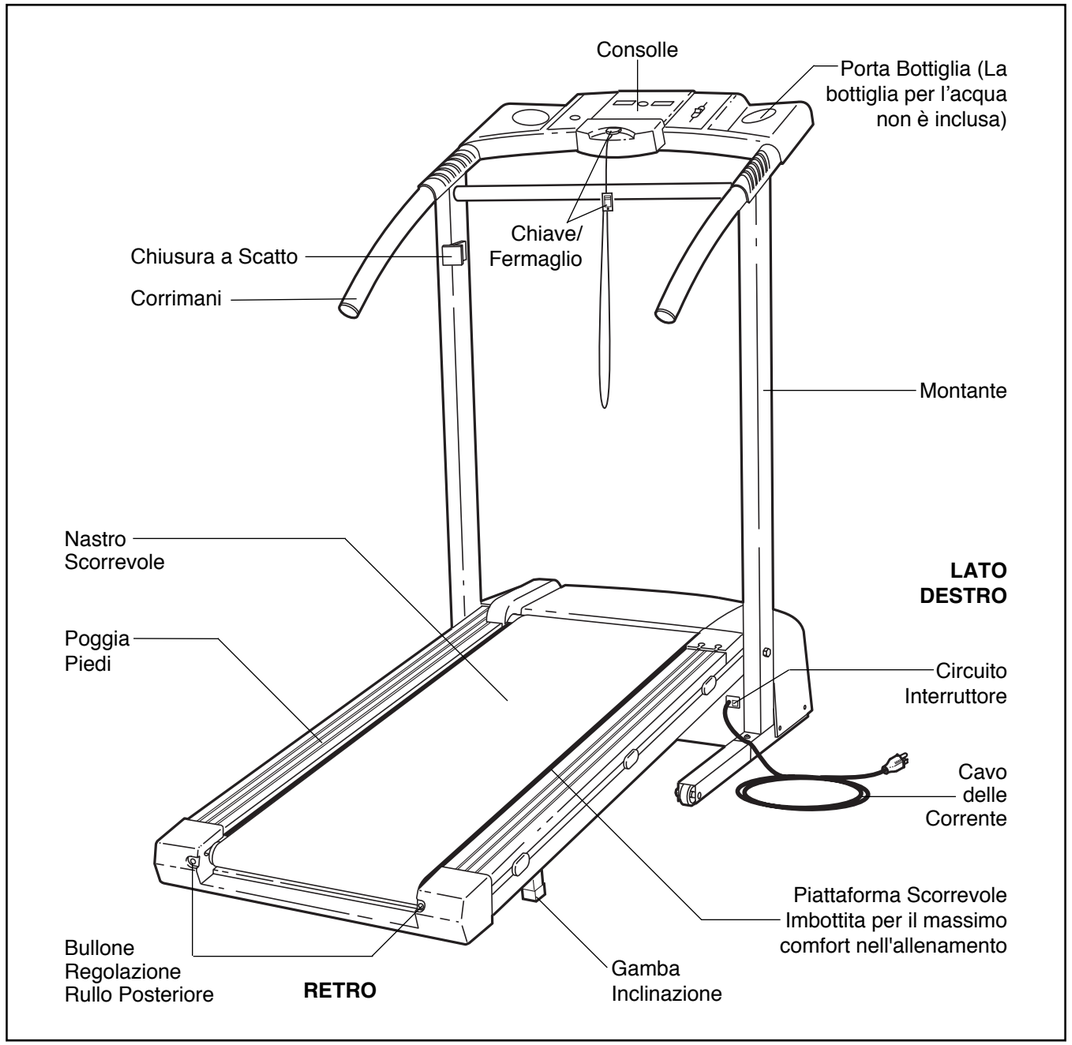
⚠ ATTENZIONE: Proteggete voi stessi e gli altri dal rischio di lesioni gravi. Leggere il manuale d'istruzioni e:
• Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
• Ridurre l'inclinazione al livello piu' basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.
• Rimanere solamente sui poggia piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
• Tenersi ai corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
• Variare la velocità gradatamente.
• Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
• Tenere i bambini lontano dal treadmill.
• Rimuovere la chiave quando non in uso.
• Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dal nastro in movimento.
• Non tentare di regolare o aggiustare il nastro quando è in movimento.
• Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

PRIMA DI INIZIARE

Complimenti per aver scelto il treadmill PROFORM® 515. Il treadmill 515 è una sintesi tra tecnologia avanzata ed innovativo designo che permette di avere, nella comodità ed intimità della propria casa, un'eccellente forma di esercizio cardiovascolare; e una volta finito di allenarsi, l'innovativo 515 potrà essere piegato, occupando così meno della metà dello spazio di altri treadmill.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il treadmill. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE **800-865114** FAX: 0755271829 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Questo è PETL51500. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul treadmill (vedere la copertina di questo manuale per la locazione).

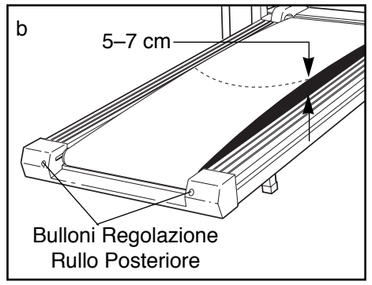
Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per poter familiarizzare con le parti contrassegnate.



PROBLEMA: IL NASTRO SCORREVOLE RALLENTA DURANTE L'ESERCIZIO

a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm²) che non superi 1,5 metri di lunghezza.

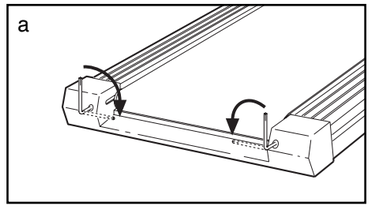
b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del treadmill ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA.** Facendo uso della chiave di allen, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi i suoi lati di circa 5 a 7 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Inserire la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il treadmill per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole sarà appropriatamente teso.



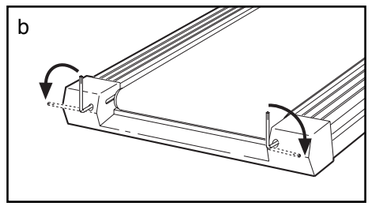
c. Se il treadmill non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

PROBLEMA: IL NASTRO SCORREVOLE NON È CENTRATO O SCIVOLA DURANTE L'USO

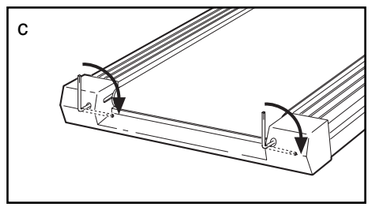
a. **Se il nastro scorrevole si è spostato sul lato sinistro,** per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Usando la chiave di allen, girare il bullone regolazione rullo posteriore sinistro in senso orario, ed il bullone destro in senso antiorario, 1/4 di giro ciascuno. Fare attenzione a non stringere troppo il nastro scorrevole. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il treadmill per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole sia centrato.



b. **Se il nastro scorrevole si è spostato sul lato destro,** per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Usando la chiave di allen, girare il bullone regolazione rullo posteriore sinistro in senso antiorario, ed il bullone destro in senso orario, 1/4 di giro ciascuno. Fare attenzione a non stringere troppo il nastro scorrevole. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il treadmill per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole sia centrato.



c. **Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra,** per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Usando la chiave di allen, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è stretto correttamente, voi dovreste poter sollevare ogni lato del nastro scorrevole da 5 a 7 cm dalla piattaforma. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il treadmill per pochi minuti. Ripetere finché sia teso appropriatamente.



MANUTENZIONE E GUASTI

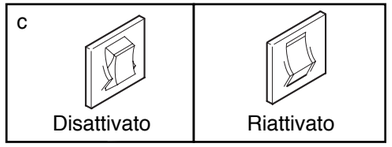
La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Per ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE 800-865114 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00.

PROBLEMA: LA MACCHINA NON SI ACCENDE

a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nel salvacondotto e che quest'ultimo sia inserto in una presa con massa a terra. (Vedere INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 7 di questo manuale.) Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm²) che non superi 1,5 metri di lunghezza. Importante: Il treadmill non è compatibile con prese elettriche equipaggiate GFCI.

b. Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.

c. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino alla corda della corrente. L'interruttore è stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se è disattivato, l'interruttore sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare per cinque minuti, quindi ripremere il tasto.



PROBLEMA: LA MACCHINA SI SPEGNE DURANTE L'USO

a. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo di alimentazione (vedere c.). Se è disattivato, aspettare per cinque minuti è quindi ripremere il tasto.

b. Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa.

c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserirla completamente nella consolle.

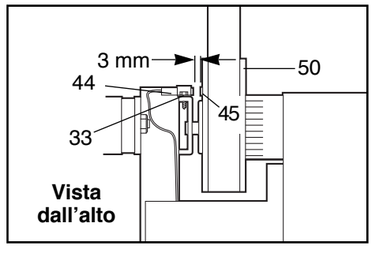
d. Controllare che l'interruttore on/off sia nella posizione on.

e. Se il treadmill non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

PROBLEMA: I DISPLAY DELLA CONSOLLE NON FUNZIONANO CORRETTAMENTE

a. Controllare le pile nella consolle. Vedere INSTALLAZIONE PILE a pagina 8. Molti problemi sono causati da pile scariche.

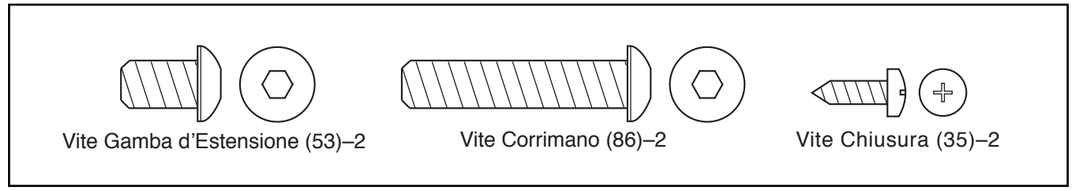
b. Rimuovere la chiave dalla consolle e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE**. Rimuovere le viti dalla calotta. Con attenzione togliere la calotta. Localizzare il Commutatore (44) ed il Magnete (45) sul lato sinistro della Puleggia (50). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e** Commutatore**.** Se è necessario, svitare la Vite (33) e muovere leggermente il Commutatore. Riavvitare la Vite. Riattaccare la calotta, e far funzionare il treadmill per pochi minuti per controllare che la lettura della velocità' sia corretta.



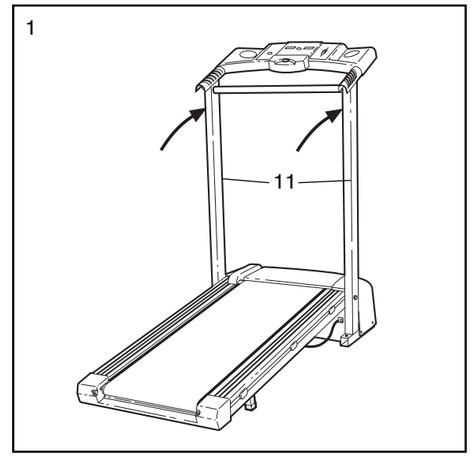
MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Collocare tutte le parti in un'area sgombra e rimuovere il materiale d'imballaggio; non sbarazzarsi del materiale d'imballaggio sino a completo montaggio. **Il montaggio richiede i seguenti attrezzi: l'inclusa chiave di allen , e un cacciavite a stella in vostro possesso cacciavite a stella . In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE 800-865114 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00.**

Nota: La parte inferiore del nastro scorrevole é ricoperta con lubrificante ad alta resa. Durante il trasporto, una piccola quantità di lubrificante potrebbe trasferirsi sul tappeto o sul cartone di imballaggio. Questa è una condizione normale e non ha effetto sul funzionamento del treadmill. Se ci fosse del lubrificante sul tappeto, asciugare il lubrificante con un panno morbido e detersivo dolce e non abrasivo.

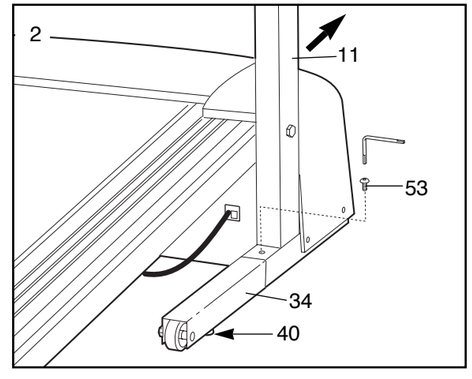


1. Con l'aiuto di una seconda persona, con attenzione sollevare i Montanti (11) fino a che il treadmill sia nella posizione mostrata.

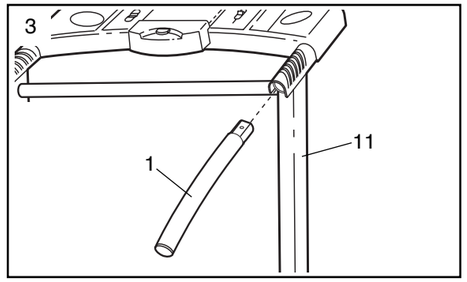


2. Inserire una delle Gamba d'Estensione (34) nel treadmill come mostrato. (Nota: Potrebbe essere utile inclinare i Montanti (11) nella direzione indicata dalla freccia, mentre inserite la Gamba d'Estensione.) Assicurarsi che il Gommino Base (40) sia sul lato indicato della Gamba d'Estensione. Attaccare la Gamba d'Estensione con una Vite Gamba d'Estensione (53). **Assicurarsi di spingere in avanti la testa della Vite Gamba Estensione mentre l'avvitate.**

   Poi, attaccare l'altra Gamba d'Estensione (34) nello stesso modo.

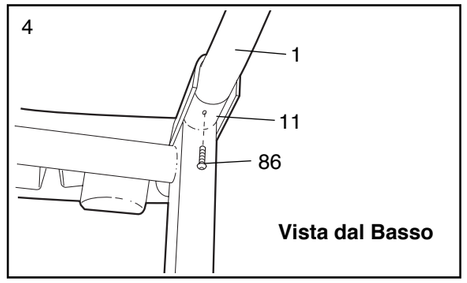


3. Inserire uno dei Poggiamani (1) nel tubo in cima al Montante destro (11). Assicurarsi che la parte piatta del Poggiamani sia in alto.

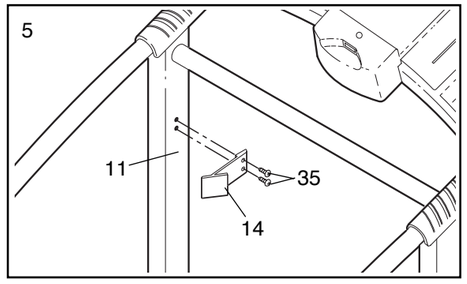


4. Allineare il foro sul Poggiamani (1) con il foro sul Montante destro (11). Utilizzando l'inclusa chiave di allen, avvitare una Vite Poggiamani (86) nel Montante e nel Poggiamani.

   Attaccare l'altro Poggiamani al Montante sinistro (non raffigurato) come sopra descritto.



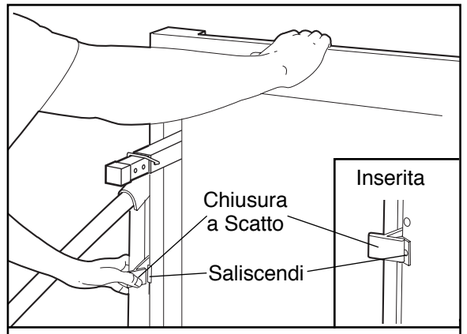
5. Attaccare la Chiusura a Scatto (14) al Montante (11) con due Viti Chiusura (35). **Fare attenzione a non stringere troppo le Viti Chiusura.**



6. **Controllare che tutte le parti siano strette in modo appropriato prima di usare il treadmill.** La chiave di allen è usata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 13). Potrebbero rimanere alcune parti in utilizzate a montaggio completo. Per proteggere il pavimento o la moquette da danni, collocare un tappeto sotto il treadmill.

2. Muovere la mano destra nella posizione raffigurata, e tenere il treadmill fermamente. Sollevare il treadmill fino a che la chiusura a scatto si incastri nel saliscendi. **Accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente oltre la chiusura.**

   Per proteggere la zona sottostante il treadmill, mettere un tappeto tra il pavimento ed il treadmill. Tenere il treadmill lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il treadmill in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30°C.



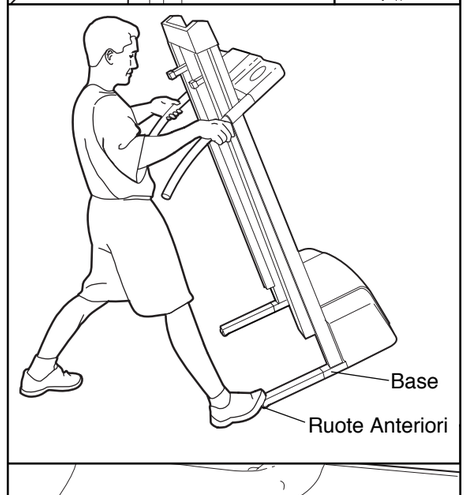
COME MUOVERE IL TREADMILL

Prima di muovere il treadmill, portarlo in posizione d'immagazzinaggio seguendo le istruzioni soprastanti. **Controllare che la chiusura a scatto sia completamente bloccata nel saliscendi.**

1. Tenere le estremità superiori dei poggiamani. Mettere un piede sulla base come mostrato in figura.

2. Inclinare il treadmill indietro fino a quando scorre senza intoppo sulle ruote anteriori. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Non muovere mai il treadmill senza prima inclinarlo all'indietro. Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il treadmill. Non cercare di muoverlo su di una superficie non piana.**

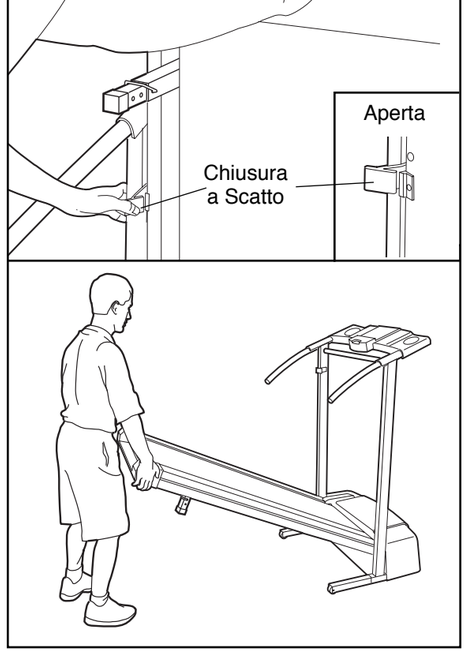
3. Collocare un piede sulla base e facendo attenzione abbassare il treadmill fino a che poggi nella posizione d'immagazzinaggio.



COME ABBASSARE IL TREADMILL PER L'USO

1. Riferirsi al disegno 2 soprastante. Tenere l'estremità superiore del treadmill con la vostra mano destra come mostrato. Usando il vostro pollice sinistro, tenere premuta la chiusura a scatto. Muovere leggermente il treadmill fino a fare passare il telaio oltre la chiusura a scatto.

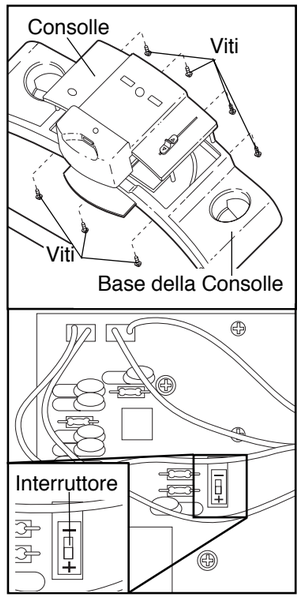
2. Riferirsi al disegno 1 soprastante. Tenere il treadmill fermamente con entrambe le mani, ed abbassare il treadmill sul pavimento. **Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena diritta.**



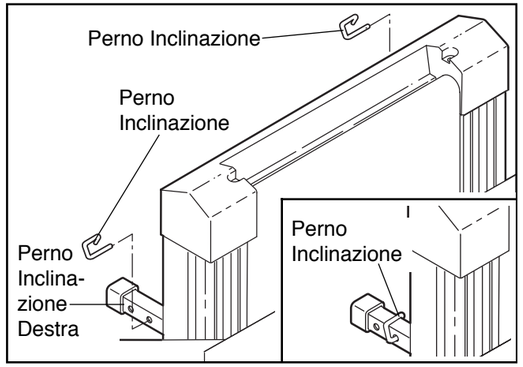
6 Al termine dell'allenamento, fermare il nastro scorrevole e rimuovere la chiave.

Salire sui poggia piedi, fermare il nastro scorrevole e rimuovere la chiave dalla consolle. I display si spegneranno circa 5 minuti dopo aver rimosso la chiave. **Nota: Ogni volta che il nastro scorrevole viene fermato e il tasto on/off non viene premuto per cinque minuti, i display si spegneranno automaticamente per salvaguardare le pile.**

COME SELEZIONARE CHILOMETRI O MIGLIA



La consolle può mostrare la distanza e la velocità sia in chilometri che in miglia. Per cambiare l'unità di misura, prima **STACCARE LA SPINA**. Dopo, rimuovere le sei viti che attaccano la consolle al riquadro della consolle. Sollevare la consolle di pochi centimetri, facendo attenzione a non tirare i fili, e girare la consolle dall'altra parte. Localizzare il piccolo interruttore sul dietro della consolle. Muovere l'interruttore verso l'alto per selezionare le miglia, o verso il basso per selezionare i chilometri. Riattaccare la consolle al riquadro della consolle. **Dopo aver cambiato l'unità di misura, rimuovere una delle pile dalla consolle per circa cinque secondi e dopo rinserirla. Questo azzererà la consolle.**



COME CAMBIARE L'INCLINAZIONE DEL TREADMILL

Per variare l'intensità del vostro allenamento, l'inclinazione del treadmill può essere cambiata. Ci sono tre diversi livelli di inclinazione. **Prima di cambiare l'inclinazione, rimuovere la chiave e staccare la presa della corrente.** Poi, portare il treadmill in posizione di immagazzinaggio (vedere sotto COME PIEGARE IL TREADMILL PER L'IMMAGAZZINAGGIO).

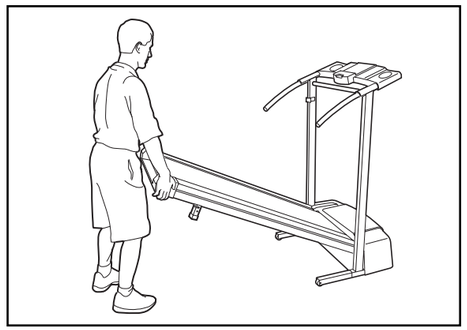
Per cambiare inclinazione, rimuovere i perni inclinazione dalle gambe inclinazione come mostrato sopra. Regolare le gambe inclinazione all'altezza desiderata e reinserire completamente i perni inclinazione. Assicurarsi che i perni inclinazione siano in posizione "chiusa" mostrata nel disegno margine. **Assicurarsi che entrambi i perni inclinazione siano inseriti nella direzione mostrata. ATTENZIONE: Prima di utilizzare il treadmill, assicurarsi che entrambi i perni inclinazione siano inseriti completamente alla stessa altezza. Non utilizzare il treadmill senza i perni inclinazione.** Dopo aver regolato le gambe inclinazione, abbassare il treadmill (vedere COME ABBASSARE IL TREADMILL PER L'USO a pagina 11).

COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL

COME PIEGARE IL TREADMILL PER L'IMMAGAZZINAGGIO

Prima di piegare il treadmill, staccare la spina della corrente. **Attenzione: Per sollevare, abbassare o spostare il treadmill, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.**

1. Afferrare il treadmill con le mani nella zona indicata in figura. **Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena diritta. Mentre si solleva il treadmill, fare forza sulle gambe e non sulla schiena.** Sollevare il treadmill a metà della sua posizione verticale.

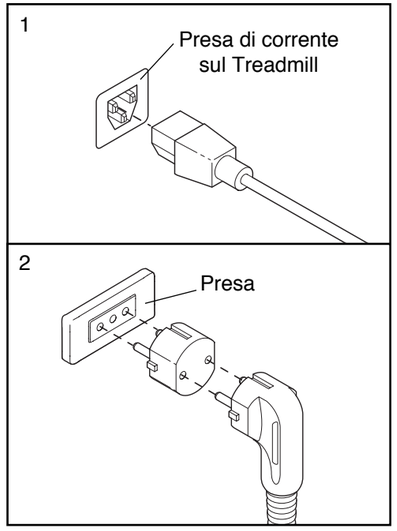


MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

IL NASTRO SCORREVOLE PERFORMANT LUBE™

Il vostro treadmill è fornito di un speciale nastro scorrevole ricoperto da un lubrificante ad alta prestazione, chiamato PERFORMANT LUBE™. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.**

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE



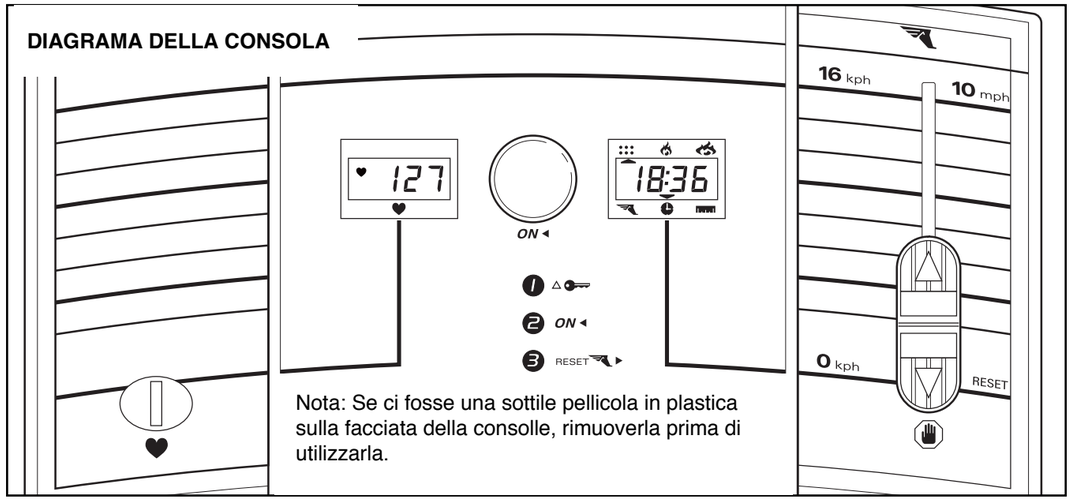
Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra.

Sono inclusi due cavi elettrici. Selezionare quello che meglio funziona con la vostra presa. Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul treadmill. Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un'appropriata presa che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordanza con i codici locali e le ordinanze. Nota: In Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa. Importante: Il treadmill non è compatibile con prese elettriche equipaggiate GFCI.

Usare un cavo d'alimentazione tipo H05VV-F con un conduttore di almeno 1mm², con una spina elettrica adatta alla vostra nazione ed un attacco per elettrodomestici.

⚠ ATTENZIONE: Un improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.

DIAGRAMA DELLA CONSOLA

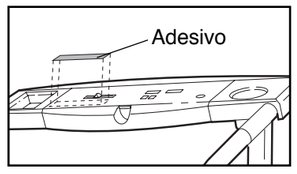


Nota: Se ci fosse una sottile pellicola in plastica sulla facciata della consolle, rimuoverla prima di utilizzarla.

⚠ ATTENZIONE: Prima di utilizzare la consolle, leggere attentamente le seguenti precauzioni.

- **Non stare sul nastro scorrevole durante l'accensione del treadmill.**
- **Indossare sempre il fermaglio (vedere il grafico sopra) durante l'uso del treadmill. Quando la chiave viene rimossa dalla consolle, il treadmill si spegnerà.**
- **Regolare la velocità gradualmente.**
- **Per ridurre il rischio di scosse elettriche, tenere la consolle asciutta, evitando di rovesciare liquidi sulla stessa e facendo uso di una bottiglia tipo ciclista per l'acqua.**

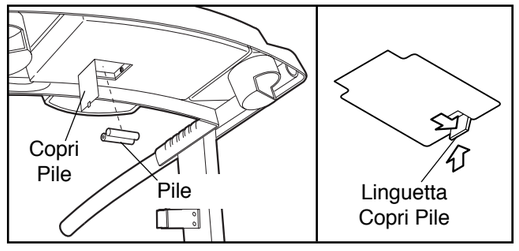
APPLICAZIONE DELL'ADESIVO D'AVVERTENZA



Tutte le avvertenze sulla consolle sono stampate in inglese. L'incluso foglio di adesivi contiene le stesse informazioni in altre quattro lingue. Se l'inglese non è la vostra lingua nativa, cercate l'adesivo nella vostra lingua nativa sul foglio degli adesivi. Staccare l'adesivo e applicarlo sulla consolle nel luogo mostrato.

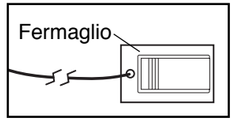
INSTALLAZIONE PILE

La consolle richiede **due pile tipo 1,5V** (incluse). Sono raccomandate pile alcaline. Per inserire le pile, aprire il copri pile come mostrato nella figura in basso a sinistra. Inserire le due pile nell'apposito compartimento. **Controllare che i poli negativi delle pile segnati (–) tocchino le molle del compartimento pile.** Chiudere il copri pile, spingere la linguetta del copri pile verso l'alto, e poi spingere la linguetta in avanti come mostrato nel disegno inserito a margine. Assicurarsi che la linguetta si blocchi in posizione.



COME UTILIZZARE LA CONSOLLE PASSO PER PASSO

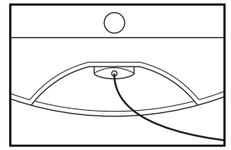
Prima di utilizzare la consolle, accertarsi che la spina della corrente sia inserita appropriatamente. (Vedere INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 7.)



Dopo aver controllato la spina della corrente, salire sui poggia piedi del treadmill. Localizzare il fermaglio che pende dalla chiave, ed attaccarlo alla vita.

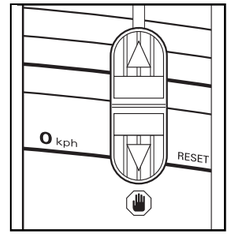
Seguire le fasi a pagina 9 per azionare la consolle.

1 Inserire completamente la chiave nell'apposito interruttore.



L'inserimento della chiave non accenderà i display. I display si accenderanno una volta premuto il tasto On/Reset o quando il tappeto comincia a muoversi. Nota: Se le pile sono state appena inserite, i display saranno già accesi.

2 Azzerare il controllo velocità.

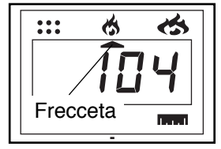


Muovere la leva di controllo della velocità nella posizione RESET. **Nota: Ogni volta che il nastro scorrevole viene fermato, la leva di controllo della velocità deve essere spostata in posizione RESET prima di azionare nuovamente il nastro scorrevole.**

3 Avviare il nastro scorrevole.

Dopo aver spostato il controllo velocità in posizione RESET, fatelo lentamente scivolare verso verso l'alto fino a che il nastro scorrevole inizi a muoversi a bassa velocità. Con attenzione salire sul nastro scorrevole e iniziare ad esercitarsi. Cambiare la velocità del nastro scorrevole come desiderato muovendo il controllo di velocità. Per fermare il tappeto, mettersi sui poggia piedi e portare il controllo della velocità nella posizione RESET.

4 Seguite il vostro progresso con i funzioni del monitor.



Nota: La consolle può mostrare la distanza e la velocità sia in chilometri che in miglia. (Vedere COME SELEZIONARECILOMETRI E MIGLIA a pagina 10). Il display del monitor offre sei funzioni che provvedono un istantaneo aggiornamento sull'allenamento:

Velocità—Questa funzione mostra la velocità del nastro scorrevole

Tempo—Questa funzione mostra il tempo trascorso. Nota: Se vi fermate per dieci secondi o più, la funzione tempo rimarrà in pausa.

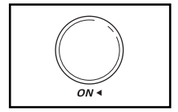
Distanza—Questa funzione mostra la distanza totale percorsa dall'inserimento della chiave.

Calorie derivanti dai grassi—Questa funzione mostra il numero approssimativo della calorie derivanti da grassi che avete bruciato. (Vedere Dimagrimento a pagina 14.)

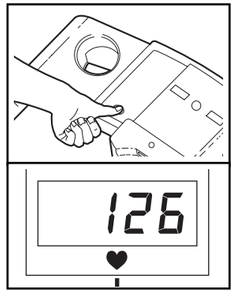
Calorie—Questo funzione mostra il numero approssimativo delle calorie che avete bruciato.

Scan—Questo funzione mostra gli altri cinque modi, per cinque secondi ciascuno, in un ciclo ripetitivo.

Per azzarare i display in qualsiasi momento, premere il tatso ON.



5 Misurate la vostra frequenza cardiaca, se desiderato.



Per usare il sensore pulsazioni, rimanere sui poggia-piedi e posizionare il vostro pollice sul sensore pulsazioni come mostrato. Il sensore della frequenza cardiaca viene attivato a pressione—premere completamente. **Non premere con troppa forza, o la circolazione nel vostro pollice sarà ristretta, e la vostra frequenza cardiaca non sarà percepita**. A questo punto, sollevare leggermente il pollice fino a quando l'indicatore a forma di cuore situato nel display frequenza cardiaca lampeggi **regolarmente**. Tenere il pollice a questo livello. Dopo 5–10 secondi, la vostra frequenza cardiaca sarà mostrata. Tenete il vostro pollice sul sensore per altri 15 secondi per una lettura piú accurata. Se il numero della frequenza cardiaca registrata è troppo alto o troppo basso, o se non è stata registrata, sollevare il pollice dal sensore e lasciare azzerare il display. Premere ancora il pollice sul sensore come descritto sopra.

Accertarsi che il pollice sia posizionato come in figura, e che venga applicata una pressione appropriata. Provare il sensore più di una volta fino ad acquistare familiarità con esso. Ricordatevi di rimanere sempre fermi durante la misurazione della frequenza cardiaca.

LISTA DELLE PARTI—Modello N°. PETL51500

R0800A

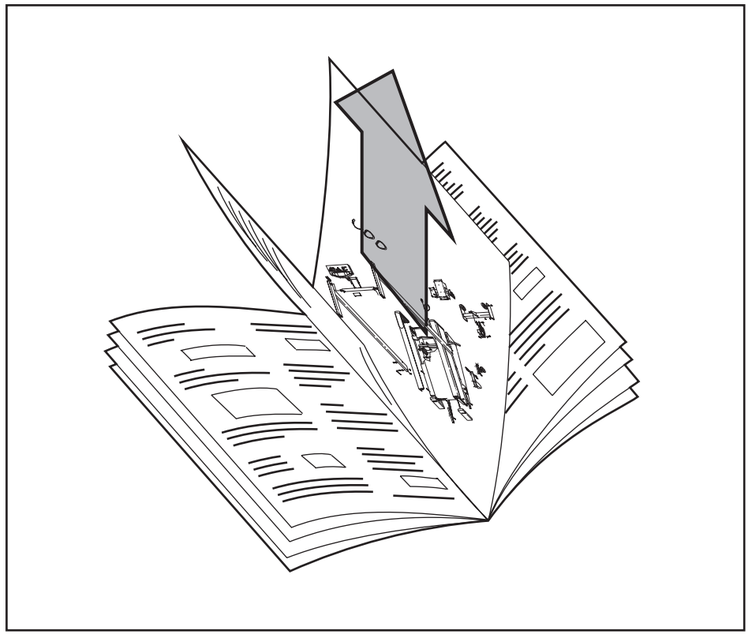
N°. del Diag.	Qtà.	Descrizione
1	2	Poggiamani
2	1	Chiave/Fermaglio
3	2	Vite Calotta Lungo
4	1	Copri Pile
5	2	Poggia Piedi
6	1	Dado Massa a Terra
7	3	Rondella in Nylon
8	1	Potenziatore Velocità
9	1	Manopola Controllo Velocità
10*	1	Montaggio Consolle
11	1	Montante
12	1	Cinghia Motore
13	15	Vite Piccola
14	1	Chiusura a Scatto
15	2	Filo con fermo da 4"
16	7	Filo con fermo da 8"
17	1	Dado Girevole Motore
18	1	Puleggia/Volano/Ventola
19	1	Motore
20*	1	Motore/Puleggia/Volano/Ventola
21	1	Gruppo Cavi
22	4	Vite Calotta Corto
23	1	Calotta Motore
24	1	Pannello Calotta
25	15	Vite Piccolo
26	1	Regolatore
27	1	Bullone Girevole Motore
28	1	Dado Tensione Motore
29	1	Rondella a Stella Tensione Motore
30	1	Rondella Tensione Motore
31	1	Bullone Tensione Motore
32	1	Rondella Massa a Terra
33	13	Vite Cassetta Bombata/Vite Fermaglio
34	2	Gamba d'Estensione
35	2	Vite Chiusura
36	2	Bullone Ruote
37	2	Ruote
38	4	Dado Ruota
39	15	Rondella
40	4	Gommini Base
41	2	Cappuccio Corrimano
42	1	Chiusura
43	1	Morsetto del Commutatore
44	1	Commutatore
45	1	Magnete
46	1	Base della Consolle
47	2	Spaziatore Telaio
48	4	Vite Piattaforma
49	4	Isolatore
50	1	Rullo Anteriore/Puleggia
51	1	Bullone Regolazione Rullo Anteriore
52	2	Montaggio Gamba d'Estensione
53	2	Vite Gamba d'Estensione
54	1	Kit Cavo Elettrico
55	2	Perno Inclinazione
56	1	Circuito Interruttore
57	2	Rondella Telaio
58	2	Bullone Telaio
59	3	Occhiello
60	1	Cassetta Bombata Motore
61	3	Morsetto Filo con Fermo
62	2	Vite Piattaforma Posteriore
63	1	Laccio Sganciabile
64	1	Bobina d'Arresto
65	2	Guida Cinghia
66	1	Filtro
67	1	Nastro Scorrevole
68	1	Piattaforma
69	1	Ricettacolo
70	15	Vite Elettronica
71	1	Manicotto Motore
72	1	Rullo Posteriore
73	1	Sostegno Sistema Elettronico
74	1	Chiave di Allen
75	1	Telaio
76	1	Cappuccio Frontale Sinistro
77	2	Cappuccio Gamba Inclinazione
78	1	Cappuccio Frontale Destro
79	2	Boccola Motore
80	1	Filo Massa a Terra
81	1	Vite Massa a Terra
82	2	Gamba Inclinazione
83	2	Bullone Regolazione Rullo Posteriore
84	1	Cappuccio Posteriore
85	1	Adesivo Chiusura
86	2	Vite Poggiamani
87	1	Cavo Elettrico Europeo
88	2	Morsetto con Fermo
89	1	Cappuccio Vite Messa a Terra
#	1	Filo Verde da 4", M/F
#	1	Filo Bianco da 10", 2F
#	2	Filo Verde da 8", F/Anello
#	1	Filo Nero da 4", 2F
#	1	Filo Bianco da 4", 2F
#	1	Filo Verde da 4" , F/Anello
#	1	Manuale d'Istruzioni

* Include tutte le parti raffigurate nel grafico inserito in figura.

\# Indica una parte non illustrata.

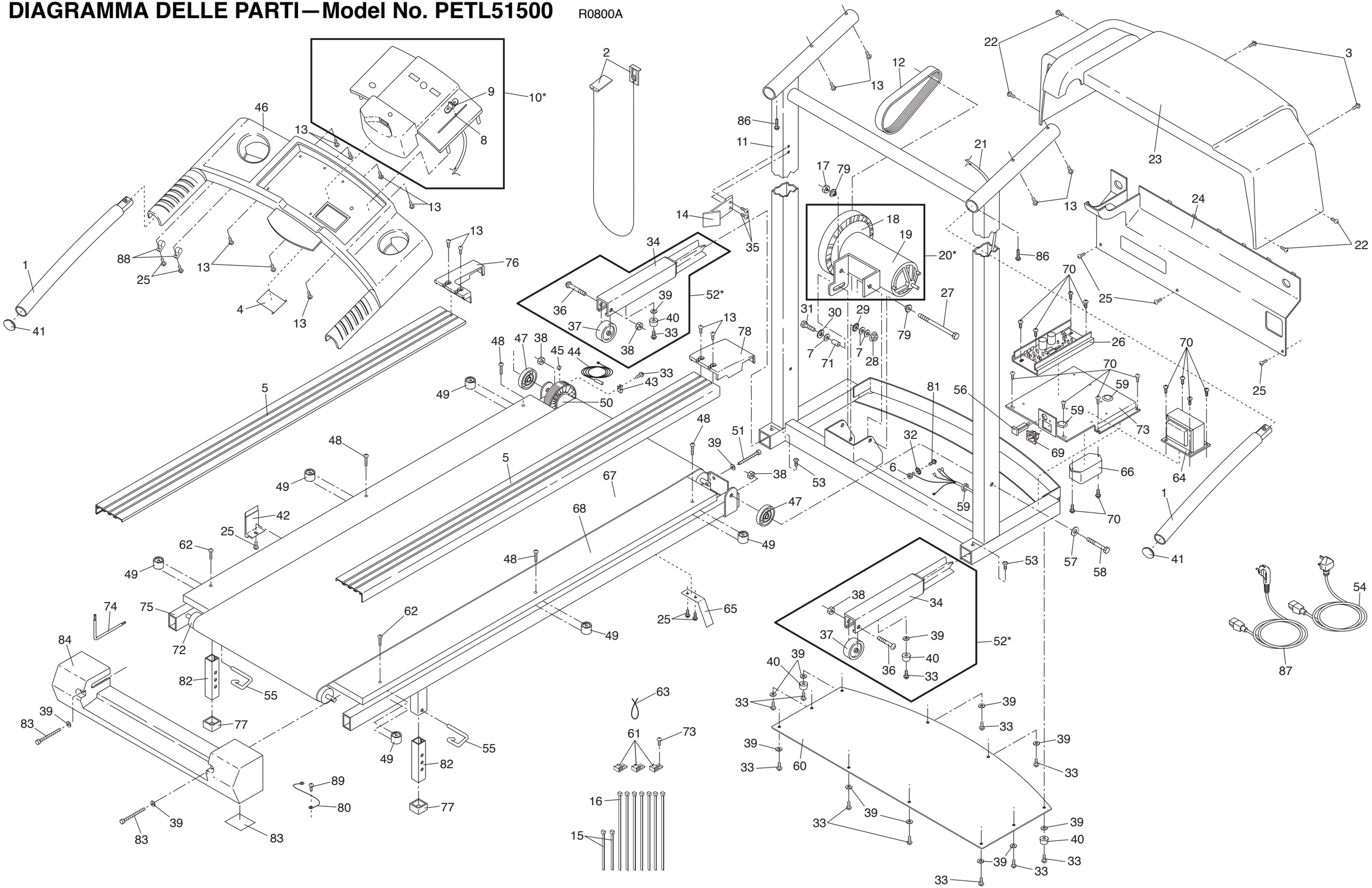
RIMUOVERE QUESTO DIAGRAMMA DELLE PARTI E QUESTA LISTA DELLE PARTI DAL MANUALE

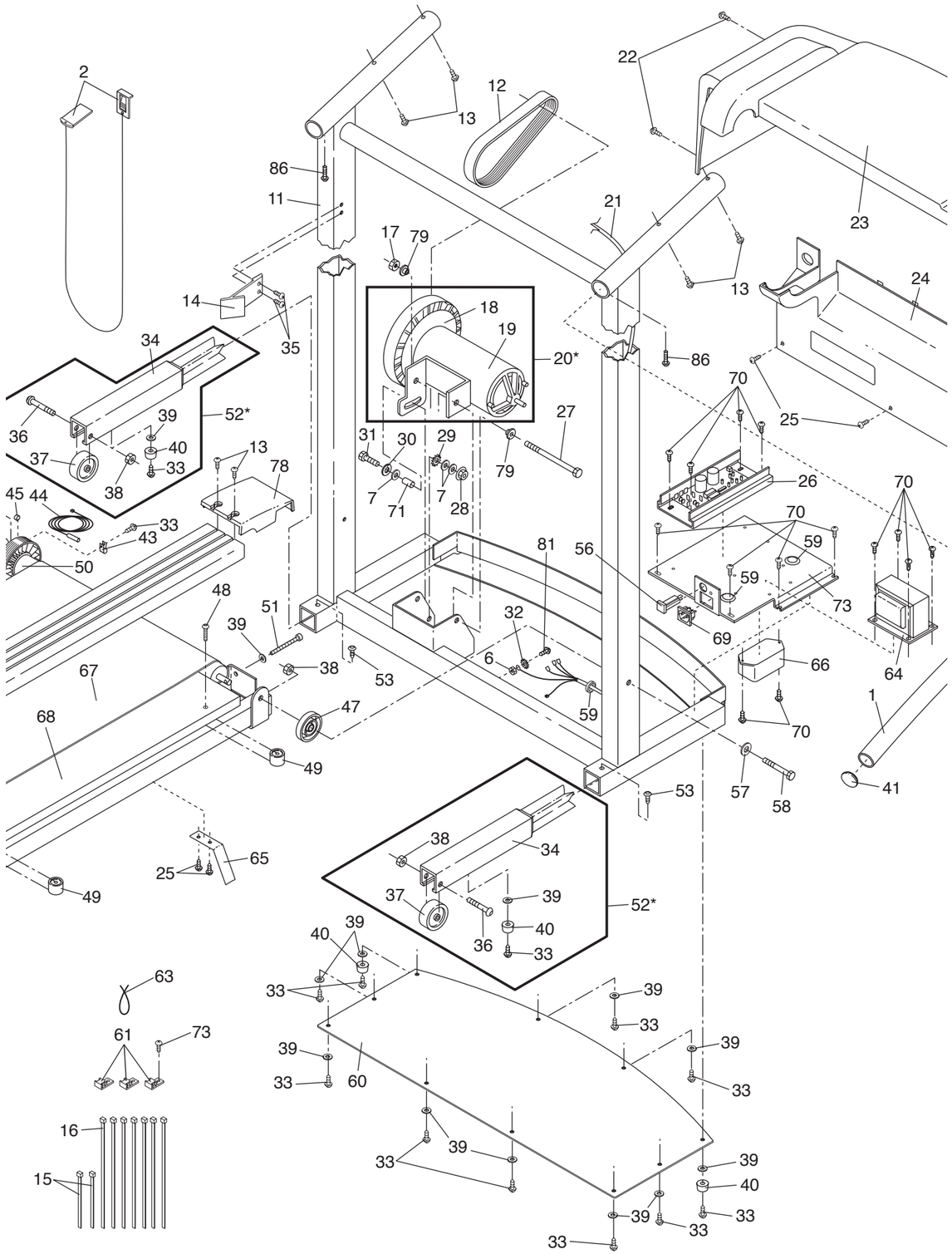
Conserve questo DIAGRAMMA DELLE PARTI e questa LISTA DELLE PARTI per future referenze.



Nota: Specificazioni possono variare senza preavviso. Vedere il retro della copertina di questo manuale per informazioni su come ordinare parti di ricambio.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Model No. PETL51500 R0800A




2
12
22
13
86
11
21
23
17
79
24
14
18
19
20*
35
34
86
70
25
36
39
52*
27
31
30
29
40
37
33
13
78
38
7
71
7
28
79
26
70
45
44
33
43
70
59
50
81
56
59
73
48
51
39
32
69
38
53
6
66
67
64
47
59
70
1
68
49
53
57
58
41
38
34
25
65
37
39
52*
49
36
40
33
39
40
33
63
39
33
61
73
39
33
60
39
33
16
39
33
15
39
40
39
33
33